Family Feast



Family

Feast





Content by NgocLinh
Photography by MrLee
Designed by Arigatou





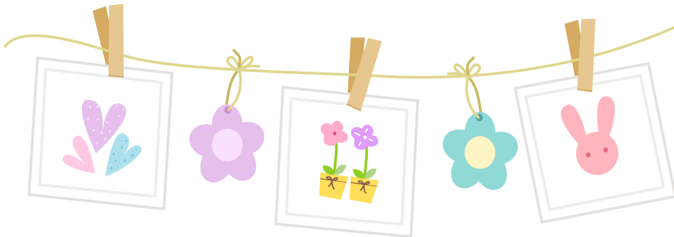
Mục lục





Mục lục

Lời mở đầu



Sau khi giới thiệu cuốn ebook đầu tay: **"Quick & Easy**, tác giả đã nhận được sự ủng hộ, động viên của nhiều bạn bè khắp nơi. Điều này rất có ý nghĩa đối với Linh khi đã mang thêm nhiều niềm vui và sự tiện lợi trong nấu nướng cho mọi người xa gần.

Hôm nay, lấy cảm hứng từ niềm vui sum họp gia đình, Linh xin giới thiệu cuốn ebook thứ hai:

"Family Feast - Cả nhà cùng vui"

Cuốn ebook này bao gồm 25 công thức món ăn được chọn lọc và biên tập với tiêu chí các món ăn mang hương vị hài hòa, ngọt lành, thích hợp cho mọi lứa tuổi, phù hợp cho những buổi sum họp gia đình.

Xin chúc tất cả mọi gia đình sẽ thường xuyên có những bữa quây quần bên mâm cơm thật vui vẻ, đầm ấm và tràn ngập tiếng cười.

Các từ viết tắt trong sách

tsp: teaspoon - muỗng cà phê (5ml)
tbs: tablespoon - muỗng canh (15ml)

Xôi dừa lá dứa

Xôi dẻo, ăn có vị ngọt dịu, vị bùi của cùi dừa, vị thơm của vừng rang, và đặc biệt là xôi có màu xanh mướt và mùi thơm dịu dàng từ lá dứa.



(2 người)

- 1 cây lá dứa
- 1 cốc gạo nếp (loại cốc dùng cho nồi cơm điện)
- 100g cùi dừa nạo sợi
- 1 tbs Vừng
- 1 ít đường trắng



- Lá dứa rửa sạch, xay nhỏ và vắt lấy nước. Chắt lấy khoảng 60ml nước lá dứa thật đặc (màu xanh sẫm) để riêng. Phần nước lá dứa còn lại thì đem hòa với nước ngâm gạo nếp, ngâm gạo khoảng 2-3 tiếng.
- Cho gạo vào chõ đồ xôi, đồ gạo chín mềm. Sau đó bỏ xôi ra xới bông, trộn với dừa nạo và một ít đường. Dùng phần nước lá dứa đã để riêng, trộn đều vào xôi, cho lại vào chõ hấp thêm khoảng 5 phút nữa.
- Khi ăn thì rắc thêm dừa nạo sợi và vừng rang.



Xôi này ăn ngọt, vì thế chỉ nên cho vừa đủ đường để thấy vị ngọt, cho nhiều đường ăn sẽ ngán. Tuy nhiên với ai thích ăn ngọt, thích ăn chè kho chẳng hạn, thì tùy ý cho đường.





Kimbap
cơm cuốn rong biển kiểu Hàn Quốc

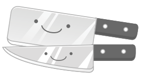
Hãy thay đổi không khí với món cơm cuộn lá rong biển đơn giản nhưng đầy màu sắc này để cho bữa cơm gia đình thêm phần hứng khởi. Nguyên liệu có thể chuẩn bị từ trước, đến bữa ăn thì bày lên bàn để mọi người cùng gói, rồi cùng ăn, cùng thưởng thức.



- Lá rong biển khô
- Gạo hạt tròn, ngắn
- Cà rốt
- Dưa chuột
- Trứng
- Xúc xích, thái sợi
- Củ cải vàng (tùy chọn)
- Tấm tre hoặc giấy nhôm (Loại dùng cho nấu nướng trong gia đình)







- Nấu chín cơm. Để làm món này, cơm không nên nấu khô quá, không ướt quá, vừa đủ dẻo để các hạt cơm không dính bết lại với nhau. Cơm sau khi nấu chín, để nguội một lát rồi trộn đều cơm với dầu vừng và ít muối.
- Cà rốt gọt vỏ, thái sợi dài. Đun sôi nước với ít muối, cho cà rốt vào trần qua khoảng 1 phút thì bỏ cà rốt ra.
- Dưa chuột rửa sạch, thái sợi dài.
- Tráng trứng và cắt thành sợi dài.
- Trải tấm tre / giấy nhôm lên thớt, đặt một tấm lá rong biển lên trên, để mặt ráp của lá ngửa lên trên, mặt nhẵn ở dưới.
- Chừa ra một đoạn đầu tiên của lá rong, trải đều lớp cơm mỏng đến khoảng 2/3 lá, trên lá rong biển có những vạch ngang song song giúp việc trét cơm cho thẳng.
- Xếp từng sợi nguyên liệu lên trên, dàn cho hết chiều ngang của tấm rong biển.
- Vừa giữ các nguyên liệu để không bị xô lệch, từ từ cuộn tròn, vừa cuộn vừa nắn chỉnh cho cuộn cơm thật chặt. Cứ thế cuốn đến hết tấm rong biển.
- Dùng dao cắt kimbap thành những khoanh có độ dày khoảng 1-1,5cm.
- Ăn kèm với xì dầu, nếu cần.

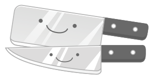
Súp cà rốt với gừng

Hãy cùng thử cách khai vị cho bữa ăn với món súp cà rốt ấm nóng, thơm nồng và bổ dưỡng này nhé.



(2 người)

- 1 tbs dầu ô liu
- 1 củ hành tím băm nhỏ
- 1 mẩu gừng, băm nhỏ
- 2, 3 tép tỏi, băm nhỏ
- 500g cà rốt, gọt vỏ, cắt khúc nhỏ
- 500ml nước dùng gà
- Ăn kèm với kem chua (sour cream) và lá thì là.



- Làm nóng dầu, cho hành tím, gừng, tỏi vào phi thơm, để lửa nhỏ, nấu khoảng 5 phút thì cho cà rốt vào, thêm nước dùng gà và khoảng 240ml nước nữa, đậy vung, ninh nhỏ lửa đến khi cà rốt thật mềm nhừ.
- Đem cà rốt xay nhuyễn, rồi cho lại vào nồi, đun lại cho nóng. Khi cho ra đĩa, múc thêm thìa kem chua và rắc rau thì là lên trên.





Bí ngòi, cà chua hấp trứng

Đây là món ăn theo phong cách phương Tây, rất thích hợp như một món khai vị nhẹ cho bữa ăn ngon lành của cả nhà.



(4 người)
- 2 quả bí ngòi, khoảng 175g
- 2 quả cà chua chín, thái lát
- 2 quả trứng + 2 lòng đỏ
- 3 tbs (45ml) whipping cream
- 1 tbs tương cà chua
- 1 tsp oregano khô (1 loại lá gia vị khô)
- Muối, tiêu

- Bật lò ở 180^{o}C.
- Chuẩn bị sẵn vài cốc sứ hoặc cốc thủy tinh, bôi lớp bơ mỏng bên trong lòng cốc.
- Thái bí ngòi thành lát tròn mỏng, trần qua nước sôi khoảng 1-2 phút. Để ráo nước.
- Xếp từng lát bí ngòi vào cốc, luân phiên với những lát cà chua.
- Đánh tan trứng, cream, tương cà chua, oregano vào chung 1 bát. Thêm muối và tiêu.
- Đổ hỗn hợp trứng vào cốc.
- Đặt cốc vào khay nướng có đổ nước nóng ngập đến nửa khay.
- Nướng 20-30 phút đến khi thấy trứng đã đông chắc lại.
- Bỏ cốc ra khỏi lò, để nguội 5 phút rồi dùng dao nhỏ lách theo thành cốc để đổ ra hoặc cứ để nguyên trong cốc và thưởng thức.

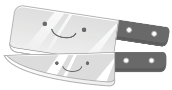


Nộm gà

Bữa ăn sum họp gia đình thường không thể thiếu món nộm để trung hòa các món nhiều protein như thịt cá, vừa bổ sung thêm rau cho bữa ăn. Với vị chua cay mặn ngọt đặc trưng, món nộm gà này sẽ làm bữa cơm sum họp trở nên hoàn thiện và trọn vẹn.



- 400g thịt ức gà
- 1 cây sả, thái nhỏ
- 1 tbsp nước mắm
- 2 tsp đường
- 2 tbsp nước chanh
- 1 ½ tbsp tương ớt ngọt
- 200g bắp cải, rửa sạch, thái nhỏ
- 1 củ cà rốt, gọt thành sợi mỏng dẹt (dùng dụng cụ bào vỏ là dễ dàng bào được sợi cà rốt thế này)
- ½ củ hành tây nhỏ, thái nhỏ
- Rau mùi, bạc hà rửa sạch, thái nhỏ.
- Lạc rang
- 1 ít hành phi khô



- Thịt ức gà rửa sạch, cho vào nồi nhỏ cùng với sả, đổ vừa ngập nước, đun sôi rồi giảm nhỏ lửa nấu đến khi thịt chín.
- Bỏ thịt ra thái thành miếng mỏng.
- Pha hỗn hợp gồm nước mắm, đường, nước chanh, tương ớt và ngoáy cho đường tan hết.
- Trong 1 tô to khác, trộn đều bắp cải, cà rốt, hành tây, rau mùi và bạc hà.
- Cho thịt gà và nước trộn vào tô, trộn đều tất cả.
- Sau khi cho ra đĩa thì rắc lạc rang và hành phi lên.




kokotaru.com

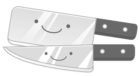


Salad tôm, măng và bắp cải

Bạn muốn chuẩn bị một món salad vừa có protein, vừa có nhiều loại rau củ, thì món salad này sẽ làm bạn và gia đình hài lòng.



(4 người)
- 80ml dấm gạo
- 2 tbs nước mắm
- 2 tbs nước chanh
- 2 tbs đường nâu hoặc đường thốt nốt
- 1 quả ớt chỉ thiên, bỏ hạt, thái nhỏ
- 2 tbs dầu lạc
- 1 nhánh tỏi , băm nhỏ
- 20 con tôm sú, bỏ vỏ, rút sợi ở lưng và bụng, chừa lại phần đuôi
- 150g bắp cải, thái sợi dài, mỏng
- 150g bắp cải tím, thái sợi dài, mỏng
- 200g măng lá hoặc măng củ, tước/thái sợi
- Lá bạc hà
- Rau mùi
- 1 quả ớt sừng xanh



- Hòa chung dấm, nước mắm, nước chanh, đường, ớt chỉ thiên, ngoáy cho đường tan.
- Làm nóng dầu trên chảo, cho tỏi vào phi thơm, sau đó cho tôm vào đảo cho tôm chín đỏ.
- Cho 2 loại bắp cải, măng, bạc hà, rau mùi vào chung 1 bát to, trộn đều. Sau đó cho tôm vào, rưới hỗn hợp nước trộn lên vào trộn đều. Nếm thử vị mặn nhạt để thêm muối và tiêu cho vừa ăn.



Salad thịt bò kiểu Thái

Món nộm Thái vừa có sự khác biệt vừa có sự tương đồng với món nộm Việt. Hãy cùng làm để mọi người trong nhà được thưởng thức nhiều hương vị ngon của cuộc sống nhé.





(4 người)

- 500g thịt bò nạc
- 3½ tbs nước cốt chanh
- 2 tbs nước mắm
- 1 tsp đường phên bào vụn hoặc đường nâu
- 4-5 tép tỏi, băm nhuyễn
- 1 củ sả, làm sạch, thái khoanh mỏng
- 2 quả ớt, thái mỏng
- 4 củ hành tím, thái mỏng
- 15-20 lá bạc hà
- 15g rau mùi
- 125g cà chua bi, bổ đôi
- 1 quả dưa chuột, bổ dọc, thái lát mỏng (chọn loại dưa ít ruột)
- 180g cải thảo, thái sợi nhỏ
- 20g hành phi khô
- 1 tbs tỏi phi khô
- 40g lạc rang, giã dập



- Đặt nóng chảo không dính trên lửa to. Chờ chảo thật nóng cho thịt bò vào rán (không dầu) mỗi mặt chừng 4 phút. Bỏ ra để nguội.
- Trộn nước chanh, nước mắm, đường phên, tỏi, sả, ớt. Khuấy cho tan đường.
- Cho hành tím, lá bạc hà, rau mùi vào nước nộm.
- Thái thịt bò mỏng theo thớ. Trộn vào nước nộm.
- Để ngăn đá chừng 15 phút.
- Cho cà chua bi và dưa chuột vào trộn đều.
- Xếp cải thảo ra đĩa. Đổ hỗn hợp bò lên trên.
- Rắc hành phi, tỏi phi, lạc.



Nộm xoài

Món nộm vị chua ngọt và giòn từ xoài xanh này đặc biệt thích hợp với những bữa cơm mùa hè.



(2 người)
- 1 quả xoài xanh, cỡ trung bình, gọt vỏ, thái hoặc bào sợi dài
- 100-150g giá đỗ, rửa sạch
- 1 miếng dừa tươi nhỏ, bào sợi ngắn
- rau mùi, rửa sạch, thái nhỏ.
- ớt sừng xanh hoặc đỏ
- 1 mẩu gừng nhỏ, băm vụn
- chanh
- 15-20 hạt điều, rang chín
- đường, mắm



- Trộn chung xoài, giá đỗ, rau mùi vào tô to.
- Dừa sợi cho lên chảo, để lửa nhỏ, đảo cho dừa khô đến khi bắt đầu ngả màu vàng là được.
- Pha nước trộn gồm mắm, đường, chanh, gừng, ớt thái nhỏ đến khi nếm thấy vừa là được. Pha nước trộn này không nên pha mặn quá, chanh cũng cho vừa phải, và dùng nhiều đường hơn. Nên làm ít một rồi trộn với xoài và các loại rau, để 30 phút cho ngấm, thỉnh thoảng đảo cho xoài và rau ngấm đều.
- Trước khi ăn thì rắc hạt điều rang và dừa đã rang khô lên, trộn đều là ăn ngon. (Dùng lạc rang thay cho hạt điều cũng được).



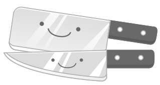

kokotaru.com

Tôm sốt ớt ngọt

Món tôm sốt chua cay ngọt này ăn với cơm, mì trứng hoặc bún đều rất ngon. Cầu kì một chút, cách rách một chút, nhưng bữa cơm gia đình sẽ trở nên thật hấp dẫn và lạ miệng với món tôm vị chua chua ngọt ngọt và vị cay nhè nhẹ này.



(4-5 người ăn)
- 1 kg tôm sú
- 2 tbs dầu lạc
- 1 miếng gừng, thái sợi
- Vài tép tỏi, băm nhỏ
- Hành lá, thái nhỏ
- 80ml tương ớt
- 2 tbs tương cà chua
- 2 tbs rượu gạo
- 1 tbs dấm đen hoặc dấm gạo
- 1 tbs xì dầu
- 1 tbs đường nâu
- 1 tsp bột ngô ngoáy tan trong 125ml nước



-Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rút sợi lưng và bụng, rửa sạch.

- Cho dầu vào chảo, phi thơm tỏi, gừng và đầu hành trắng cho thơm. Cho tôm vào, đảo nhanh tay 2 phút, tôm vừa chín tới thì gắp tôm ra.
- Hòa lẫn trong 1 bát gồm tương ớt, tương cà chua, rượu gạo, dấm, xì dầu, đường, bột ngô và nước. Đổ hỗn hợp vào chảo, ngoáy liên tục khoảng 1-2 phút đến khi hỗn hợp sệt lại thì cho tôm vào.
- Nấu thêm 1-2 phút nữa đến khi tôm chín hẳn là được.


kokotaru.com



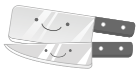


Tôm rang thơm

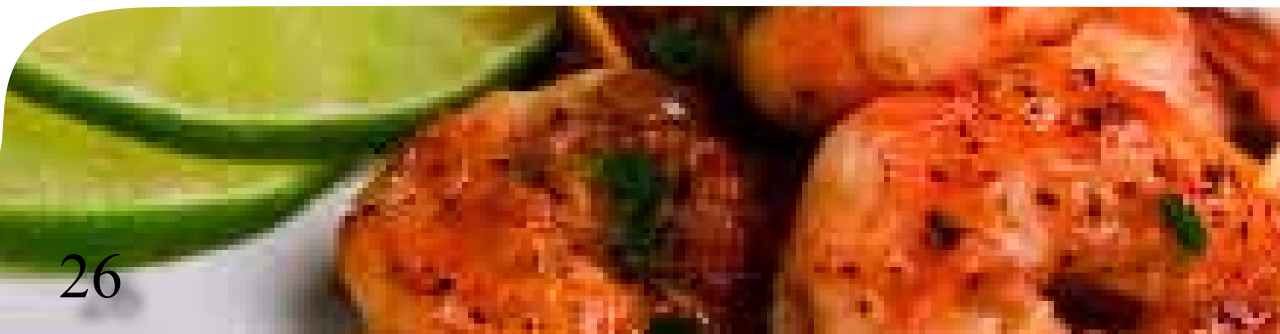
Đúng như tên gọi, món tôm này rất thơm vì được ướp khá nhiều loại gia vị, chính vì thế mà món ăn hơi cầu kì một chút. Tuy nhiên, ngày cuối tuần cho bữa cơm sum họp mà, hẳn bạn sẽ không ngại để gia đình có một món ăn tuyệt vời.



(4 người)
- 16 con tôm to
- 1/2 tsp ớt bột
- 1 tsp hạt thì là
- Vài hạt tiêu đen nguyên hạt
- 1 cái hoa hồi, bóp cho vỡ nhỏ
- 1 que quế nhỏ, bẻ vụn
- 1 tbs dầu ăn
- Vài tép tỏi, băm nhỏ
- 1 mẩu gừng, băm nhỏ
- 1 củ hành tím, băm nhỏ
- 2 tbs nước trắng
- 2 tbs dấm gạo
- 2 tbs đường nâu (nhạt)
- Muối, tiêu xay, chanh (xanh) hành lá



- Bỏ đầu và vỏ tôm, chừa lại phần đuôi. Rút sợi đen ở lưng và bụng. Rửa sạch.
- Dùng tăm nhọn, xiên từng 2 con tôm vào 1 que tăm.
- Cho ớt bột, hạt thịt là, hạt tiêu, hồi, quế vào 1 xoong nhỏ, đặt nóng trên bếp cho tất cả dậy mùi thơm. Sau đó cho tất cả vào cối giã thành vụn nhỏ.
- Cho dầu vào chảo, phi thơm tỏi, gừng, hành tím đến khi thơm vàng.
- Cho hỗn hợp bột gia vị đã giã ở trên, muối và tiêu vào chảo, để lửa nhỏ, đảo chung tất cả 2 phút.
- Cho nước vào, đun thêm 3-4 phút nữa.
- Cho dấm, đường nâu, ngoáy cho



đường tan, sau đó cho tôm vào. Đảo khoảng 3-5 phút, tôm vừa chín là được, không nên nấu kĩ quá tôm sẽ bị khô và xác, mất đi vị ngọt.

- Khi ăn rắc thêm hành lá thái nhỏ và vắt lên tôm vài giọt chanh.



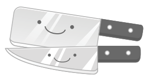


Mực nhồi thịt chiên

Các món nhồi thịt luôn đem đến cảm giác sang trọng và hấp dẫn cho bữa ăn. Món nhồi đôi khi không quá phức tạp nhưng gợi nên thiện cảm rằng người nấu đã rất cầu kì tỉ mỉ và chịu khó. Món mực nhồi thịt rán này sẽ đem lại nhiều dư âm cho bữa ăn sum họp gia đình nhà bạn.



(2 người)
- Mực ống nhỏ, khoảng 3 con
- 150g thịt lợn xay
- 1/2 nắm miến đậu xanh hoặc bún tàu
- 4-5 cái mộc nhĩ khô
- 1 củ hành tím, băm nhỏ
- Mắm, tiêu



- Mực làm sạch, để riêng phần thân.
- Phần râu mực băm hoặc thái nhỏ, trộn lẫn với thịt xay, ướp nước mắm, tiêu, và hành tím.
- Mộc nhĩ ngâm nở, thái vụn, trộn vào với thịt.
- Miến đậu xanh ngâm cho nở mềm, cắt nhỏ, trộn vào hỗn hợp thịt xay.
- Nhồi nhân thịt vào ruột mực, dùng tăm để ghim miệng lại.



- Rán mực ở lửa nhỏ để nhân chín, mặt ngoài mực chín vàng. Không nên rán ở lửa to, mực dễ cháy mà nhân lại chưa chín.
- Khi ăn thì cắt thành từng khoanh mực. Có thể pha nước chấm là mắm pha loãng, thêm ít đường và dấm ớt, sẽ tạo thành vị nước chấm chua chua ngọt ngọt ăn rất ngon.


kokotaru.com



Chem chép xào tỏi và rau thơm

Món ăn khá đơn giản nhưng lại góp phần làm cho bữa cơm sum họp thêm nhiều hương vị lạ miệng.



- 900g chem chép
- 4 tbsp dầu ô liu
- 2 củ hành tím , băm nhỏ
- 1 nhánh tỏi , băm nhỏ
- 1 chùm mùi tây, thái nhỏ
- 1/2 tsp paprika (bột ớt chuông đỏ)
- Ít muối



Món này không nên làm mặn quá, chỉ cần một chút muối để làm sâu thêm vị ngọt, hơi tê tê và vị thơm của các loại gia vị.



- Chem chép rửa sạch, đem luộc cho mở hết vỏ ra. Bóc lấy phần thịt, để ráo nước.
- Làm nóng dầu và cho chem chép vào đảo liên tục khoảng 1 phút thì bỏ ra.
- Cho hành, tỏi vào chảo, nấu nhỏ lửa cho dậy mùi thơm, nấu khoảng 3 phút.
- Cho chem chép vào chảo, thêm mùi tây, muối và paprika, đảo đều khoảng 1-2 phút là xong.




kokotaru.com



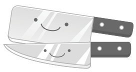
Gà rôti nước dừa

Món gà nấu theo cách này ăn rất ngon, thịt gà cực mềm, mọi cảm giác gia vị đều khiến ăn rất "vào" cơm, hương vị dễ chịu cho cả người già, người lớn và trẻ em. Nấu món này không quá phức tạp, chỉ là mất nhiều thời gian hơn những món "thường ngày" một chút thôi, nhưng kết quả thì rất xứng đáng với thời gian bỏ ra để có được bữa cơm sum họp gia đình ngon ngọt lành như ý.



(2 người)

- 2 cái đùi gà (hoặc có thể dùng lườn gà cả xương, nhưng làm bằng đùi gà sẽ ngon nhất)
- 6-7 cái nấm đông cô tươi, rửa sạch.
- 2 củ hành tím, băm nhuyễn
- Vài tép tỏi con, băm nhuyễn
- Rau mùi (nên giữ lại phần rễ)
- 240ml nước dừa
- 1 tbs rượu trắng



- Làm sạch thịt gà. Nếu là đùi gà thì nên để nguyên miếng, nếu là lườn thì nên chặt ra thành miếng nhỏ vừa ăn. Ngâm gà trong nước dừa 1h, thịt gà sẽ trở nên rất mềm. Giữ lại nước dừa ngâm gà.
- Ướp gà với xì dầu, ướp muối, tiêu xay 30 phút.
- Làm nóng lò nướng ở 162°C.
- Cho ít bơ vào nồi hoặc chảo, rán gà cho vàng khoảng 3-5 phút. Sau đó cho gà vào lò







nướng khoảng 7-10 phút nữa.

- Lại thêm ít bơ vào nồi, phi thơm hành tím và tỏi. Cho nấm vào xào cho mềm, nêm thêm ít muối, tiêu rồi cho nước dừa dùng để ngâm gà vào, đun sôi. Cho gà đã nướng vào nồi, thêm rượu trắng. Đun sôi. Kiểm tra độ mặn nhạt, nếu nhạt thì cho thêm xì dầu. Cho gốc mùi rửa sạch vào nồi, đun nhỏ lửa khoảng 15-20 phút hoặc đến khi thấy nước trở nên sệt là được.
- Trước khi ăn cho rau mùi thái nhỏ vào và tiêu, đảo đều.



- Tùy khẩu vị mà nêm độ mặn, nhạt. Có loại xì dầu mặn, nhạt khác nhau, vì thế lượng muối thêm vào cũng cần chú ý. Nếu muốn dùng mỗi xì dầu thôi cũng được, gà sẽ càng thơm ngon.



Gà ngũ vị hương rán

Ngũ vị hương là gia vị quen thuộc và hấp dẫn của nhiều món rán. Món gà rán ngũ vị với cách làm không cầu kì, nguyên liệu đơn giản, nhưng đem lại hương vị rất hấp dẫn. Vì thế món gà rán này thường là sự lựa chọn cho những bữa cơm sum họp gia đình.

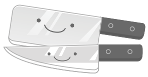


(4 người)

- 1 con gà
- mắm, tiêu
- 2 gói ngũ vị hương
- 2 tbs rượu trắng
- Dầu ăn để rán



Khi rán cần kiên trì, rán ở lửa nhỏ để thịt đủ chín, không bị cháy và thịt chuyển màu vàng đều và đẹp.



- Thịt gà làm sạch, chặt thành miếng vừa ăn.
- Ướp thịt với mắm, tiêu.
- Hòa ngũ vị hương với rượu trắng, quấy cho tan đều rồi cho vào ướp cùng với thịt gà. Ướp khoảng 1 tiếng, thỉnh thoảng đảo thịt cho ngấm đều.
- Bắc chảo chống dính lên bếp, cho vừa đủ dầu ăn, cho thịt vào rán đến khi thịt chín vàng đều.







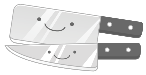
Canh xương hầm củ cải cà rốt



(4 người)
- 500-600g xương lợn (xương sườn, dẻ sườn hoặc xương cục)
- 1 củ cải trắng to
- 2 củ cà rốt
- 2 củ hành tím
- Hành lá, rau mùi
- Mắm, bột nêm



- Với loại cà rốt non, nhỏ thì rất nhanh mềm thì nên cho củ cải vào ninh trước, củ cải gần chín mềm thì mới cho cà rốt vào ninh cùng để cả hai loại củ cùng đạt độ chín, tránh cà rốt hoặc củ cải bị nát nhừ. Loại cà rốt củ to, chắc, thời gian ninh sẽ lâu hơn, vì thế có thể cho vào luôn cùng lúc với củ cải.



- Xương rửa sạch, trần qua nước sôi cho sạch và hết mùi hôi nếu có.
- Củ cải, cà rốt bào vỏ, rửa sạch, cắt khúc.
- Hành tím thái lát.
- Hành lá, rau mùi rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho xương và hành tím vào nồi to, thêm nước mắm, nấu cho xương dậy mùi thật thơm và chín đều. Thêm nước vừa ngập xương, ninh nhỏ lửa cho xương thật mềm. Thỉnh thoảng kiểm tra nếu nước cạn thì thêm nước.
- Khi xương đã ninh mềm, cho thêm nước vừa đủ ăn và cho củ cải, cà rốt vào, thêm bột nêm, đun đến khi củ cải và cà rốt chín mềm.
- Củ cải và cà rốt đã chín mềm, nếm vị mặn nhạt cho vừa ăn, rắc hành mùi vào và tắt bếp.




Xương hầm
Củ cải
LnL


LnL

Bí đỏ nhồi thịt hấp

Thử tưởng tượng quả bí nhồi nhỏ xinh trên bàn ăn gia đình sẽ là tâm điểm thu hút sự chú ý của mọi người. Món bí đỏ này trông vừa bắt mắt vừa ngon bổ. Ngoài vị ngọt của bí còn có vị ngọt từ thịt ngấm vào bí. Nhân thịt ăn thơm, thi thoảng có vị bùi bùi của hạt sen. Món ăn rất dễ ăn, không chút cảm giác ngán, ngấy.



(4 người)

- 1 quả bí ngô cỡ nhỏ
- 150g thịt lợn xay (tùy theo kích thước to/bé của quả bí mà chuẩn bị lượng thịt vừa đủ)
- Vài tai mộc nhĩ
- 15-20 hạt sen
- 2 của hành tím, băm nhỏ
- Nước mắm, hạt tiêu để ướp thịt và các nguyên liệu trên



- Dùng đĩa sâu lòng vì sau khi hấp sẽ có nước đọng lại trong bát/đĩa. Phần nước này bỏ đi thì rất phí. Tuy nó nhạt, nhưng sẽ rất cần thiết trong lúc ăn bí, vì nếu không có phần nước này ăn cùng thì khi ăn có thể bạn sẽ thấy khô. Hơn nữa phần nhân bên trong đủ mặn để làm cho nước ăn kèm này không còn nhạt nữa.
- Không nên làm với quả bí quá to, hấp vừa lâu, tốn nhiên liệu, mà để thịt chín được thì quả bí lại bị mềm nhũn.



- Bí gọt vỏ, rửa sạch. Cắt một phần nhỏ đủ để khoét ruột bên trong quả bí. Giữ lại phần nắp.
- Mộc nhĩ ngâm nước cho nở mềm, rửa sạch, thái nhỏ.
- Nếu là hạt sen tươi thì không cần ngâm nước, nếu là hạt sen khô thì ngâm nước trước cho hạt sen nở mềm ra, tách đôi hoặc cắt làm 4 phần.
- Trộn thịt lợn, mộc nhĩ, hạt sen, hành tím, mắm, tiêu cho quện đều.
- Nhồi hỗn hợp thịt đã ướp vào bên trong ruột quả bí. Đậy phần trên (nắp) vừa cắt lại thành quả bí nguyên vẹn.
- Đặt quả bí trong một chiếc bát to hơn hoặc đĩa sâu lòng. Đặt bí trong nồi hấp lớn, thời gian hấp tùy theo cỡ quả bí. Quả nhỏ, nhân ít thì rất nhanh chín. Có thể thử bằng cách mở nắp bí ra vào dùng đũa xiên vào trong lòng thịt, rút đũa ra ngửi thấy không còn mùi thịt sống thì là được.







Bún riêu cua biển

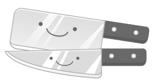
Bún riêu cua đồng thật là hấp dẫn, nhưng cua biển cũng đem lại vị ngon khác hẳn. Cầu kì một chút với cua biển để cho cả nhà được thưởng thức một hương vị bún riêu cua mới lạ.



(4 người)
- 2 con cua bể loại to
- 4 bìa đậu phụ
- Dầu ăn
- Hành tím, thái lát
- 2 viên vị bún riêu cua
- Gia vị/hạt nêm
- 4-5 quả cà chua, thái múi cau
- Hành lá, mùi tàu, húng quế, thái nhỏ
- 800g-1kg bún



Bún riêu cua ăn kèm với các loại rau sống như xà lách, hoa chuối thì rất đúng kiểu. Nếu thích ăn chua thì có thể vắt thêm chanh, thích ăn cay thì thêm tương ớt.



- Cua bể mua về ngâm nước lạnh cho nhả bọt bẩn. Đun nước sôi dội qua con cua cho hết cựa quậy rồi cọ sạch mai, chân càng. Vì nước luộc cua sẽ được dùng để nấu nước bún nên cần làm cua thật sạch. Cho cua vào nồi nước luộc chín.
- Luộc chín cua xong thì bóc lấy hết thịt cua và gạch cua. Để riêng. Nước luộc cua lọc ít nhất 2 lần để bỏ cặn. Để riêng.
- Đậu phụ thái miếng, rán vàng.
- Trong 1 nồi to, làm nóng ít dầu ăn, phi thơm hành tím rồi cho thịt cua và gạch cua vào xào, thêm gia vị, khoảng 1, 2 phút thì bỏ ra bát riêng.
- Cắt tiếp cà chua vào, cho thêm viên vị riêu cua, xào khoảng 2 phút nữa thì cho nước luộc cua vào, đun sôi.
- Cho bún vào bát tô rồi bày thịt cua đã xào, đậu rán, hành, mùi tàu, húng quế lên trên. Chan nước dùng.







Mì bò sukiyaki

Nếu như các món nước như mì, phở, bún Việt đã quá quen thuộc với những bữa cơm cuối tuần của gia đình bạn rồi thì món mì thịt bò với nước lẩu đặc trưng trong món sukiyaki của Nhật này sẽ làm mọi người thêm một phen ngạc nhiên vì sự khéo léo kết hợp các loại gia vị Nhật để đem lại hương vị mới lạ cho món mì.



(4 người)

- 10g nấm hương shiitake khô
- 200g mì gạo khô
- 2 tsp dầu ăn
- 1 cây tỏi tây, dùng phần trắng, thái lát mỏng
- 1 lít nước dùng gà
- 500ml nước dùng dashi
- 125ml xì dầu
- 2 tbs mirin
- 1½ tbs đường
- 100g cải thảo, thái sợi
- 300g đậu tươi, cắt thành khối vuông to
- 400g thịt bò nạc, thái mỏng
- Hành lá, thái chéo



- Ngâm nấm hương với 125ml nước sôi khoảng 10 phút.
- Mì gạo ngâm mềm rồi để ráo nước.
- Làm nóng dầu ăn trong nồi to rồi cho tỏi tây vào, nấu thơm đến khi tỏi chín mềm. Cho nước dùng gà, nước dashi, xì dầu, mi-rin, đường, nấm hương và nước ngâm nấm vào nồi. (Nếu cần thì phải rửa sạch nấm, nước ngâm nấm để cho lắng rồi gạn lấy phần trong). Đun sôi hỗn hợp rồi giảm lửa, đun liu riu thêm 5 phút.





- Cho cải thảo vào, đun thêm 5 phút nữa.
- Sau đó cho đậu tươi và thịt bò vào, tiếp tục đun nhỏ lửa thêm 5 phút hoặc đến khi thịt bò vừa chín mềm là được.
- Chia mì ra 4 bát và chan nước dùng. Rắc hành lá lên trên.



- Dashi là nước đun lá rong biển tươi và cá bào Nhật, có bán dưới dạng hạt nêm hoặc bột dashi cô đặc.
- Mirin là một loại rượu ngọt dùng phổ biến trong các món Nhật.

Bò hầm rau củ kiểu Nhật

Đây cũng lại là một món ăn rất phổ biến trong các bữa ăn gia đình ở Nhật. Món này có 2 cách ăn. Nếu dùng để làm canh thì chỉ cần đun đến khi rau củ chín mềm, ăn cùng với cơm hoặc bún, mì đều rất ngon. Còn nếu đun lâu hơn để cho nước cạn và rút hết vào từng miếng rau củ thì món ăn này có thể cất được vài ngày trong tủ lạnh mà vẫn thơm ngon.

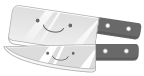


(4-5 người)

- Nấm hương khô, ngâm nước cho nở mềm, cắt đôi hoặc ba.
- 45g gừng tươi, thái sợi
- 250g thịt bò nạc, thái thành khối vuông nhỏ
- 150g măng củ (dùng loại măng củ của Nhật thì càng giống vị - măng của VN có mùi "nặng" hơn măng Nhật), thái miếng thô
- 1 củ cà rốt, thái khúc
- 1/4 quả bí đỏ (dùng loại bí đỏ của Nhật là đúng kiểu nhất), thái miếng thô
- 100g đậu đũa, thái khúc dài cỡ 4-5cm
- Dầu ăn

* Nước hầm:

- 450ml nước dùng dashi (hoặc nước dùng gà)
- 7 tbs rượu gạo (sake)
- 1 tbs đường
- 1 tbs mirin
- 5 tbs xì dầu



- Luộc măng: sau khi nước luộc măng sôi thì nấu thêm 2-3 phút rồi đổ măng ra cho ráo nước.
- Trần cà rốt, bí đỏ, đậu đũa với nước sôi cho hết mùi hăng ban đầu.
- Làm nóng dầu ăn trong nồi to, cho thịt bò vào đảo nhanh tay đến khi miếng thịt đã chín hết phần bên ngoài. Tiếp đó cho măng, cà rốt, nấm hương, bí đỏ, nước dùng dashi (hoặc nước dùng gà), rượu và 1 nửa phần gừng vào nồi, đun sôi thì giảm lửa, đun liu riu thêm 10 phút.
- Sau 10 phút, cho đường và mirin vào, nấu thêm 5 phút nữa. Thêm xì dầu, tiếp tục nấu thêm 5 phút nữa thì bắc nồi ra.
- Cho đậu đũa và nửa số gừng còn lại vào nồi, đảo đều.



牛肉と野菜の甘煮



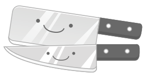
Orange wafers

Những chiếc bánh mỏng manh này thơm nức mùi cam và bùi bùi vị vừng. Bạn có thể làm bánh từ trước rồi cất trong hộp kín, trước bữa cơm cho trẻ con ăn chơi hoặc để sau bữa cơm ăn khi ngồi nhâm nhi với tách trà cùng cả nhà.





- 80g vừng trắng
- 100g bột mì đa dụng
- 1/8 tsp muối
- 90g bơ mềm
- 70g đường bột
- 1 tbs vanilla
- Vỏ 1 quả cam, bào vụn
- 3 lòng trắng trứng, dùng đũa quấy cho đều



- Rang vừng cho chín vàng, thơm.
- Trộn bột và muối chung vào 1 bát.
- Đánh bơ, đường bột và vỏ cam cho nhuyễn mịn, máy đánh ở tốc độ cao. Cho từ từ lòng trắng vào, đánh cho quện đều.
- Cho bát bột và vừng vào hỗn hợp bơ đường, trộn đều. Để hỗn hợp này trong tủ lạnh 1 tiếng.
- Bật lò ở 180°C. Lót giấy nướng bánh lên khay nướng.
- Dùng thìa múc từng lượng bột nhỏ, trải mỏng đều thành từng miếng bánh tròn mỏng trên khay nướng.
- Nướng đến khi viền bánh chín vàng nâu là được.





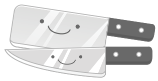
Coconut Creme Caramel

Tráng miệng với món caramel mềm và thơm vị dừa để kết thúc hoàn hảo cho bữa ăn ngon. Vì thế hãy chuẩn bị trước món crème ngọt ngào này trong tủ lạnh từ trước nhé.





(8 cốc sứ dung tích 160ml)
- 160g đường trắng
- 80ml nước
- 400ml nước cốt dừa
- 375ml sữa tươi
- 6 quả trứng, quấy tan
- 60g đường nâu
- 1 tsp vanilla



- Làm nóng lò ở 160°C.
- Dùng nồi nhỏ, quấy đều đường vào nước và đun nhỏ lửa cho đường chuyển màu vàng nâu thì đổ ngay vào những chiếc cốc sứ, để đó khoảng 2-3 phút là đường sẽ cứng lại.
- Quấy đều hỗn hợp gồm nước cốt dừa, sữa tươi, trứng, đường nâu, vanilla đến khi hỗn hợp thật quyện đều. Đổ vào cốc đến 2/3 hoặc lưng miệng cốc.
- Đặt cốc trên khay nướng có đổ nước ngập khoảng nửa khay. Nướng từ 35-40 phút. Sau khi để nguội bên ngoài thì cho tủ lạnh cho mát, khoảng 5-6 tiếng.





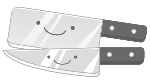


Bánh dâu tây sữa chua





(11-12 cupcakes)
- 115g bơ mềm
- 110g đường trắng
- 1 tsp vanilla
- 2 quả trứng nhỏ
- 250g bột mì đa dụng
- 1 tsp baking soda
- 1/2 tsp baking powder
- 240ml sữa chua không đường
- Dâu tây thái lát (lượng sử dụng tùy ý, nhưng vừa phải, không dùng quá nhiều)



- Bật lò ở 180°C.
- Dùng máy đánh bơ, đường và vanilla đến khi bông xốp và nhạt màu. Cho từng quả trứng vào, đánh tan cho trứng quện đều.
- Trộn chung bột mì, baking soda, baking powder.
- Đổ 1/3 lượng bột vào hỗn hợp bơ, đánh đều rồi cho 1/2 lượng sữa chua, đánh cho quện. Tiếp tục với 1/3 lượng bột, rồi lại 1/2 lượng sữa chua còn lại. Kết thúc với 1/3 lượng bột cuối cùng. Hỗn hợp bột cần nhuyễn, mịn. Trộn nhẹ nhàng dâu tây thái lát vào cho đều.
- Chia bột đều vào các cốc giấy.
- Nướng 35-40 phút, thử dùng tăm xiên vào bánh, rút ra tăm sạch là được.


Happy Sweet
Happy Sweet

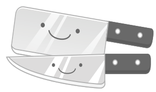
Bánh dứa úp ngược

Chiếc bánh dứa này ăn thơm ngon đậm vị chua chua của dứa và vị ngọt dịu của lớp bánh mềm bông xốp. Hãy làm chiếc bánh này cho món tráng miệng nhẹ nhàng của cả nhà sau bữa cơm ngon nhé.



(Khuôn vuông cạnh 20cm hoặc khuôn tròn 21-23cm)

- 1-2 quả dứa nhỏ
- 120g bơ, để mềm
- 100g đường trắng + 70g đường để làm màu caramel
- 2 quả trứng, tách riêng lòng đỏ/trắng
- 200g bột mì đa dụng
- 20g bột ngô
- 2 tsp baking powder
- 125ml sữa tươi
- 1/2 tsp cream of tartar



- Bật lò ở 165^{o}C.
- Cho 70g đường vào nồi nhỏ, đổ nước xâm xấp, đun nhỏ lửa, quấy nhẹ cho tan đường và đun đến khi hỗn hợp thành màu cánh gián thì đổ nhanh vào khuôn nướng.
- Dứa cắt thành khoanh tròn dày cỡ 0,5-1cm, bỏ lõi.
- Dùng máy đánh bơ và đường cho nhuyễn. Cho lòng đỏ (đã quấy tan) vào trộn đều bằng phới.
- Trộn đều hỗn hợp gồm bột mì, baking powder và bột ngô. Cho vào hỗn hợp bơ trứng ở trên, thêm sữa rồi trộn cho hỗn hợp nhuyễn.
- Đánh bông lòng trắng trứng với cream of tartar đến khi thành chóp mềm. Trộn vào hỗn hợp trên.
- Xếp từng lát dứa vào khuôn đã đổ nước đường caramel lên rồi cho hỗn hợp bột vào.
- Nướng 35-40 phút.



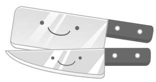

Upside-down
Pineapple Cake

Bánh chocolate trắng với bột trà xanh

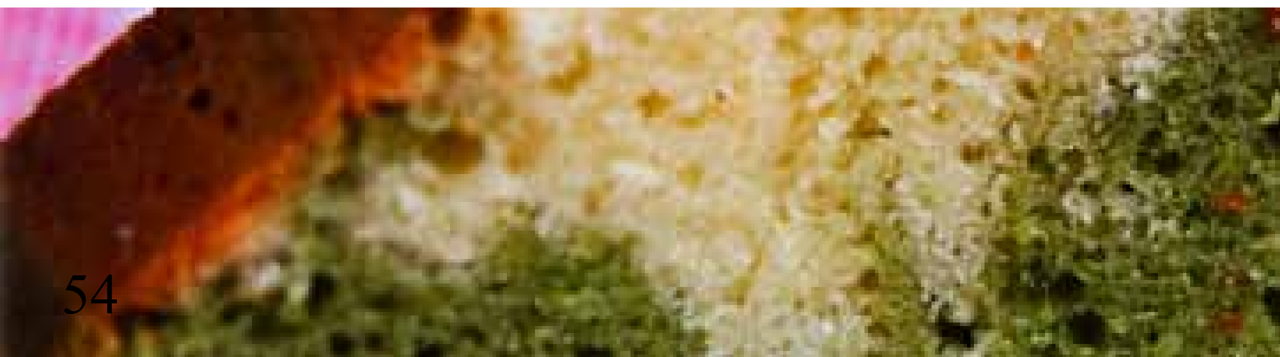
Nếu nhà bạn có thói quen quây quần uống trà sau bữa ăn thì đừng quên món bánh vị trà xanh này nhé.



(Khuôn loại 18-20cm)
- 120g bơ nhạt, đun chảy
- 78g chocolate trắng
- 3 quả trứng
- 100g đường
- 180g bột mì đa dụng, rây mịn
- 1 tsp baking powder
- 1 nhúm muối
- 1½ tsp bột trà xanh



- Bật lò ở 176ºC. Quết bơ vào khuôn nướng.
- Đun cách thủy để làm chảy chocolate.
- Dùng máy đánh trứng và đường đến khi màu của hỗn hợp trở nên nhạt (1-2 phút).
- Rây bột mì cùng baking powder và trộn vào hỗn hợp trứng cho đều.
- Thêm bơ chảy và muối vào, trộn đều.
- Chia hỗn hợp làm 2 phần bột: 2/3 và 1/3. Cho chocolate chảy vào 2/3 và bột trà xanh vào 1/3 lượng bột, với mỗi phần đều trộn đều.





- Đổ 1 nửa hỗn hợp bột với chocolate vào, đổ hết lượng bột với trà xanh lên trên, rồi đổ nốt hỗn hợp bột chocolate còn lại vào khuôn. Dùng đầu con dao đưa nhẹ vài đường để tạo ra các vệt cong cong loang lổ cho bánh.
- Nướng khoảng 50 phút, đặt khuôn chính giữa lò hoặc thấp hơn nấc chính giữa 1 nấc. Khi gần hết thời gian thì kiểm tra bằng cách xiên thử que tăm, tăm khô là bánh đã được.



NewYork-style Cheesecake

Bánh cheesecake luôn được yêu thích bởi nhiều người ở mọi lứa tuổi. Cách làm lại đơn giản, chỉ cần bỏ công chuẩn bị bánh từ trước vì bánh cần để lạnh, khi ăn mới thấy hết vị ngon.

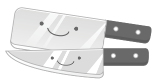




(Khuôn tròn tháo đế 22-23cm)
* Đế bánh:
- 12 cái bánh quy Marie
- 1/4 cup đường trắng
- 15g bơ chảy
* Cheesecake:
- 850 - 900g creamcheese, để mềm
- 5 quả trứng + 2 lòng đỏ
- 1/2 cup đường
- 1/8 tsp muối
- 60ml whipping cream
- 2 tbs bột mì
- 1 tsp vanilla



Bánh để nguội rồi cho tủ lạnh, để 6-8 tiếng hoặc qua đêm thì ăn mới ngon.



- Bánh quy nghiền hoặc xay vụn, trộn với đường trắng và bơ chảy cho đều rồi dàn đều hỗn hợp lên đáy khuôn, ấn chặt.
- Làm nóng lò ở 200°C.
- Dùng máy đánh nhuyễn creamcheese và trứng. Cho đường, đánh tan thành hỗn hợp mịn.
- Cho muối, whipping cream, bột mì và vanilla vào đánh 1-2 phút rồi đổ khuôn.
- Nướng cách thủy (đổ nước ngập 1/2 khay nướng), nướng 20 phút thì giảm nhiệt độ xuống còn 100°C, nướng 1 tiếng 30 phút nữa.



